



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



# Берегите себя от «сладкой» смерти

Ежегодно во всем мире от сахарного диабета умирают 1,5 млн человек!

Но мало кто знает, что сахарному диабету 2 типа предшествует преддиабет (другое название — нарушение толерантности к глюкозе). На этой стадии предотвратить развитие сахарного диабета возможно, самое главное, вовремя его распознать.

В состоянии преддиабета человек практически не испытывает никаких симптомов, поэтому поводов обратиться к врачу не возникает. Чтобы заподозрить возможное наличие преддиабета, нужно обратить внимание на наличие или отсутствие факторов риска.

## Факторы риска для развития сахарного диабета

- 1 Избыточный вес. Рассчитайте свой индекс массы тела.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Значение более 25 кг/м<sup>2</sup> говорит об избыточной массе тела.

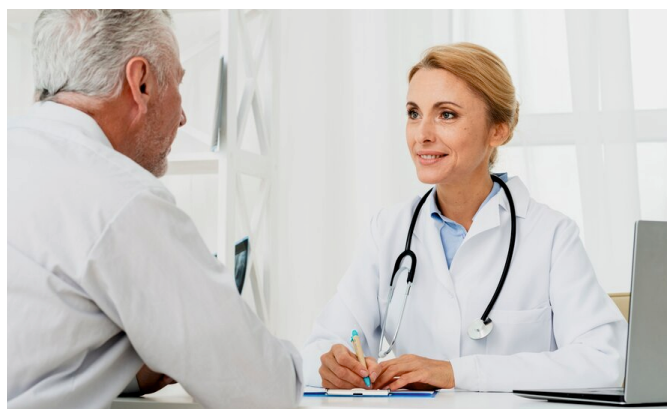
- 2 Окружность талии. Этот критерий зачастую взаимосвязан с предыдущим. У женщин обхват талии должен быть менее 80 см, а у мужчин — менее 92 см.
- 3 Семейная предрасположенность (наличие у близких родственников сахарного диабета 2 типа).
- 4 Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст. или наличие гипотензивной терапии).
- 5 Повышенный уровень холестерина (выше 5,0 ммоль/л).
- 6 У женщин – высокий уровень глюкозы в период беременности или поликистоз яичников.
- 7 Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.
- 8 Низкая физическая активность (менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю).
- 9 Возраст старше 45 лет.

Если вы обнаружили у себя хотя бы один из факторов риска, то необходимо обязательно пройти обследование на наличие преддиабета.

Диагностировать преддиабет можно только с помощью лабораторных методов:

- измерения глюкозы крови натощак;
- проведение глюкозо-толерантного теста.

**Для проведения анализов вы можете обратиться в свою поликлинику по месту жительства и пройти периодический медицинский осмотр или диспансеризацию**



## Сахарный диабет 2 типа можно предотвратить! Для этого необходимо изменить образ жизни.

Вот несколько простых советов:

- 1** Снизьте массу тела на 5-7 % от исходной. У пациентов с избыточной массой тела или ожирением снижение массы тела даже на 5 % от исходного сопровождается улучшением показателей сахара и холестерина крови, а так же цифр артериального давления.
- 2** Регулярно, а именно 5 раз в неделю, минимум по 30 минут, занимайтесь физической активностью (ходьба, плавание, велопогулки, танцы и др.). Физические нагрузки не только поспособствуют снижению веса, но и укрепят сердечно-сосудистую, дыхательную систему и мышечный каркас.
- 3** Пересмотрите свой рацион. Необходимо подобрать себе такой тип питания, который вы сможете поддерживать на протяжении всей жизни, не срываясь на «запрещенные продукты».

| Употреблять без ограничений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Употреблять в умеренном количестве                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Максимально ограничить или устранить                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• капуста (все виды)</li><li>• огурцы</li><li>• салат листовой</li><li>• зелень</li><li>• помидоры</li><li>• перец</li><li>• кабачки</li><li>• баклажаны</li><li>• стручковая фасоль</li><li>• редис, редька, репа</li><li>• зеленый горошек (молодой)</li><li>• шпинат, щавель</li><li>• грибы</li><li>• нежирная рыба (треска, судак, хек)</li><li>• чай, кофе без сахара и сливок</li><li>• минеральная вода</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• нежирное мясо (постная говядина, телятина)</li><li>• молоко и кисломолочные продукты (нежирные)</li><li>• сыры менее 30 % жирности</li><li>• творог 5 % жирности</li><li>• картофель</li><li>• кукуруза</li><li>• зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)</li><li>• крупы</li><li>• макаронные изделия</li><li>• хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)</li><li>• орехи, семечки</li><li>• фрукты (апельсин, грейпфрут, абрикос, алыча, груши, персики, брусника)</li><li>• жирная рыба</li><li>• ягоды (земляника, малина, крыжовник)</li><li>• яйца</li><li>• свекла</li><li>• морковь</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• майонез</li><li>• жирное мясо, копчености</li><li>• колбасные изделия</li><li>• полуфабрикаты (изделия из фарша, пельмени, замороженная пицца и т. п.)</li><li>• масло сливочное</li><li>• масло растительное</li><li>• сало</li><li>• сметана, сливки</li><li>• сыры более 30 % жирности</li><li>• творог более 5 % жирности</li><li>• пироги</li><li>• кожа птицы</li><li>• консервы мясные, рыбные и растительные в масле</li><li>• сахар, мед</li><li>• варенье, джемы, сухофрукты</li><li>• конфеты, шоколад</li><li>• пирожные, торты и др. кондитерские изделия</li><li>• печенье, изделия из сдобного теста</li><li>• мороженое</li><li>• сладкие напитки (лимонады, фруктовые соки)</li><li>• алкогольные напитки</li></ul> |

Растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах.



**ОКРУЖИ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ  
И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ БУДЕТ НЕ СТРАШЕН!**